

Perbedaan samatha dan vipassanā



Banyak orang yang melakukan meditasi dengan tujuan agar mereka dapat memusatkan pikiran sehingga pikiran tersebut dapat dijinakkan dan selalu dalam keadaan tenang. Hal ini dapat diraih dengan cara memfokuskan pikiran pada suatu objek yang sudah anda pilih, lalu selalu berusaha menggenggam erat objek tersebut. Contohnya seperti fokus pada keluar masuknya napas, melafalkan suatu kalimat berulang-ulang, membayangkan suatu objek benda mati, ataupun memvisualisasikan suatu wujud tertentu.

Di saat memfokuskan pikiran pada objek tersebut yang pasti dirasakan adalah ketenangan pikiran. Seakan-akan tidak ada satu halpun yang dapat mengusik anda. Tetapi perlu diketahui bahwa hal yang seakan-akan penuh ketenangan ini hanyalah sementara, karena meditasi pemusatan pikiran yang lebih dikenal sebagai **samatha bhāvanā sifatnya menekan kekotoran batin / kilesa atau lebih tepatnya mengunci kekotoran batin / kilesa di dalam gudang**. Hal ini sangatlah jelas karena ketika suatu hambatan muncul dan anda tidak menyadari dan mencatat hal tersebut, karena ingin selalu terpusat pada satu objek, secara otomatis hambatan tersebut bukanlah lenyap melainkan hanya keluar lalu masuk lagi ke dalam bawah sadar alias gudang.

Pertanyaannya kapan pintu gudang tersebut akan meledak karena ruangnya terlalu sesak oleh kekotoran batin / kilesa? Pintu tersebut akan meledak sama seperti kecepatan pikiran anda yang melompat kesana kemari ibarat monyet liar yang melompat dari satu ranting ke ranting lainnya. Maka dari itu seseorang yang melakukan meditasi pemusatan pikiran akan tetap sulit menghadapi hidup kesehariannya. Jika belum mencapai tingkat pemusatan pikiran yang lebih tinggi, pintu gudangnya akan lebih cepat meledak sehingga mudah terbawa oleh kekotoran batin / kilesa: keserakahan (lobha), kebencian (dosa), delusi (moha) lagi dan lagi.

Seseorang yang terlahir di alam brahma karena hasil pencapaian jhāna dari meditasi pemusatan pikiran sebenarnya hanya mengunci rapat-rapat kekotoran batin / kilesa di dalam dirinya. Jika ia memeriksa dengan teliti, maka ia akan dapat melihat gejala yang sangat hebat berada di dalam. Hal inilah yang Pangeran Siddhattha rasakan ketika masih berkelana mencari cara agar terbebas dari dukkha. Di saat itu beliau telah mencapai jhāna tingkat tertinggi, namun dengan kecermatannya ia tahu bahwa hal tersebut bukanlah pembebasan tertinggi, masih ada kekotoran batin / kilesa yang bergejolak di dalam dirinya. Namun apakah anda memiliki kecermatan yang sama dengan Pangeran Siddhattha, seorang Bodhisatta yang telah memupuk pāramī sebegitu besarnya?

Sang Buddha sering berkomentar bahwa pencapaian jhāna dapat membuat seseorang hanyut dalam ketenangan yang muncul. Sebenarnya kita tidak perlu membahas muluk-muluk sampai tingkatan jhāna, pada kenyataannya banyak orang yang ingin mendapatkan ketenangan dalam hidupnya, merealisasikannya lewat meditasi pemusatan pikiran, dan akhirnya nyaman dalam ketenangan tersebut. **Ketenangan yang di dapat dari memusatkan pikiran ke suatu objek bukan lain berasal dari vipāka kamma.**

Jika di saat anda meditasi memusatkan pikiran dan di saat itu pula kusala vipāka kamma sedang berbuah maka meditasi tersebut akan berjalan dengan nyaman dan tenang, namun setelah selesai bermeditasi pikiran anda akan kembali bergejolak mengikuti vipāka kamma yang berbuah. Begitu akusala vipāka kamma yang berbuah, di saat itu pikiran anda pasti kacau dan umumnya anda akan merubah posisi meditasi atau bahkan berhenti bermeditasi, lalu biasanya yang anda lakukan adalah berjalan kesana kemari sebelum duduk lagi.

Perlu digaris bawahi, jika kusala berbuah anda bereaksi dengan perasaan suka yaitu melekat dengan ketenangan, atau jika akusala berbuah anda bereaksi dengan perasaan tidak suka yaitu mengeluh karena tidak bisa memusatkan pikiran dan tenang, sebenarnya di saat itu juga anda sudah menanam kamma baru lagi berupa lobha atau dosa. Jadi sampai kapankah lingkaran saṃsāra bisa terputus jika stock kamma anda terus bertambah?

Ketika seseorang yang telah nyaman dalam ketenangan semu dari pemusatan pikiran ditunjukkan bahwa ada satu jalan yang dapat melenyapkan ketidaknyamanan dalam hidup yaitu empat landasan perhatian (satipatṭhāna), setelah mencoba mempraktikkannya, awalnya ia merasa bahwa meditasi vipassanā ini tidak nyaman untuk dilakukan karena pikiran tidak bisa tenang pada satu objek melainkan harus menyadari dan mencatat segala fenomena yang muncul, kemudian karena tidak merasakan ketenangan dan tidak ada kegigihan untuk benar-benar melenyapkan kekotoran batin / kilesa di awal, ia merasa bahwa praktik meditasi vipassanā ini tidaklah bermanfaat.

Perlu diketahui bahwa [meditasi vipassanā](#) ini bukanlah bertujuan untuk memusatkan pikiran dan hasil yang ingin dicapai bukanlah ketenangan, melainkan padamnya kekotoran batin / kilesa secara total atau bisa dikatakan cuci bersih gudang. Ketenangan dari meditasi vipassanā, akan didapat bila seorang pemeditator dengan kesabaran dan kegigihan menangani suatu hambatan di fisik atau mental yang muncul hingga lenyap seperti Sang Buddha sebutkan dalam bojjhaṅga, hal ini merupakan salah satu hasil yang tetap harus disadari dan dicatat tanpa kemelekatan.

Ketenangan yang didapat dari lenyapnya kekotoran batin / kilesa tersebut dapat bertahan cukup lama. Jika dalam sehari penuh anda bermeditasi dan mengikis banyak kekotoran batin / kilesa, maka dalam sehari penuh tersebut ketenangan akan selalu ada dalam diri anda. **Ketenangan dari meditasi vipassanā bukan berasal dari vipāka kamma tapi merupakan hasil langsung dari padamnya kekotoran batin / kilesa, dan di sinilah samādhi terbentuk.** Bahkan bukan hanya ketenangan yang akan anda dapatkan setelah melenyapkan hambatan fisik atau mental, tapi kebahagiaan dan kesucian pun dapat diraih.

Kembali ke persoalan mencuci bersih gudang, anda pasti tahu yang namanya gudang isinya pasti beraneka ragam. Hal tersebut menunjukkan bahwa objek yang harus dihadapi saat mengikis kekotoran batin / kilesa juga pastinya beraneka ragam dan secara otomatis anda harus berpindah-pindah objek sesuai dengan apa yang muncul di saat itu.

Satu hal yang pasti adalah mengikis kekotoran batin / kilesa bukanlah pekerjaan yang mudah. Selain jumlah tumpukan kekotoran batin / kilesa yang begitu banyak, kekuatannya pun sangat besar, dan tanpa panduan yang jelas maka anda akan kewalahan menghadapinya. Sang Buddha memberikan satu jalan dengan empat landasan (satipaṭṭhāna) dalam berperang melawan kekotoran batin / kilesa.

Berdasarkan pernyataan Beliau, sangat jelas bahwa keempat hal tersebut harus digunakan secara menyeluruh dan berkesinambungan untuk bisa mencapai Nibbāna.

Tentang sebutan konsentrasi, [Y.M. Bhikkhu Gunasiri](#) selalu mengatakan bahwa sering terjadi kesalahan penerjemahan kata sehingga makna yang ingin disampaikan oleh Sang Buddha tidak dapat dimengerti dengan jelas. **Samādhi bukanlah konsentrasi.** Konsentrasi sebenarnya berasal dari bahasa Inggris, yang mereka sendiripun mengartikannya sebagai pemusatan karena berhubungan dengan kata konsentrasi/sari/inti/pusat. Kedekatan dari dua kata tersebut menyebabkan kesalahpahaman pada banyak orang.

Adapun yang harus digunakan adalah kata perhatian penuh atau mindfulness, untuk mengartikan kata sati. Istilah perhatian adalah ibarat anda duduk di tepi jalan dan memperhatikan orang yang berlalu-lalang, hal itu menunjukkan bahwa anda sudah memiliki perhatian terhadap semua orang yang lewat. Jika dikatakan sebagai konsentrasi atau memusatkan seperti yang ditekankan dalam samatha bhāvanā, ibarat seseorang lewat di depan anda dan anda mengikutinya kemanapun dia pergi layaknya seorang psikopat, kalau anda cermati hal ini tentu terlihat jelas sebagai kemelekatan.

Jadi janganlah menggunakan kata konsentrasi lagi terutama dalam hal meditasi karena dapat menyekat pandangan orang.

Sedangkan untuk samādhi arti yang lebih tepat adalah kesadaran penuh. Berbeda dengan citta yang berarti kesadaran netral, yang jika terbawa kekotoran batin / kilesa disebut viññāna yang berarti kesadaran terhanyut, samādhi atau kesadaran penuh merupakan hasil yang didapat saat kesadaran dimurnikan dari kekotoran batin / kilesa. Cara untuk dapat memurnikan diri dari kekotoran batin / kilesa adalah dengan selalu menyadari dan mencatat dalam batin segala fenomena yang muncul ketika bermeditasi.

Dapat disimpulkan bahwa sebenarnya tidak ada istilah untuk mencapai Pencerahan Yang Agung seseorang harus memusatkan pikiran menggenggam satu objek tertentu, hal tersebut pada kenyataannya akan membuat kemelekatan baru yang terkadang bersifat sangat halus dan tidak terlihat, anda seharusnya membebaskan kesadaran anda dari kekotoran batin / kilesa untuk mencapai Pencerahan Yang Agung. Sang Buddha selalu menjelaskan bahwa sebelum seseorang dapat mencapai jhāna, sebagai catatan jika memang ia memiliki keinginan untuk mencapainya, maka yang terlebih dahulu harus dimilikinya adalah samādhi yang kuat. Dalam Sāmaññaphala Sutta (bagian awal Samādhi, Nīvaraṇappahāna) Sang Buddha menyatakan:

"Ia duduk bersila, menegakkan tubuhnya,
dan menjaga perhatiannya (sati) kokoh di depannya.
Meninggalkan ketamakan (abhijjā)...
kesadarannya (citta) dimurnikan (parisuddhi) dari ketamakan.
Meninggalkan niat jahat (vyāpāda) dan kebencian (dosa)...
kesadarannya (citta) dimurnikan (parisuddhi) dari niat jahat dan kebencian.
Meninggalkan kelambanan (thīna) dan ketumpulan (midha)...
kesadarannya (citta) dimurnikan (parisuddhi) dari kelambanan dan ketumpulan.
Meninggalkan kegelisahan (uddhacca) dan kekhawatiran (kukkucca)...
kesadarannya (citta) dimurnikan (parisuddhi) dari kegelisahan dan kekhawatiran.
Meninggalkan keragu-raguan (vicikicchā)...
tanpa keraguan akan hal-hal yang bermanfaat,
kesadarannya (citta) dimurnikan (parisuddhi) dari keragu-raguan."

Di sini Beliau membahas tentang karakteristik dari samādhi dimana kesadaran (citta) dimurnikan (parisuddhi) dari kelima rintangan yang merupakan bagian dari kekotoran batin / kilesa, yaitu: murni dari lobha yang adalah ketamakan, murni dari dosa yang adalah niat jahat, kebencian, dan kekhawatiran, murni dari moha yang adalah kelambanan, ketumpulan, kegelisahan, serta keragu-

raguan. Murni merupakan suatu kata yang menandakan bahwa suatu kotoran benar-benar lenyap, bukan hanya disimpan rapat di dalam gudang seperti yang terjadi dalam samatha bhāvanā.

Perlu diketahui bahwa yang disebut sebagai proses pemurnian (parisuddhi) ini terjadi berulang-ulang saat suatu kekotoran batin / kilesa lenyap, dan rentetan prosesnya dijelaskan oleh Sang Buddha dalam bojjhanga, 7 faktor pencerahan.

Dimulai dari satu yaitu perhatian penuh pada saṅkhāra yang berada di dalam nāma-rūpa / timbul-lenyap dengan memakai Sistem Tahapan Aktif Jasmani, saat aktif jasmani jika muncul kekotoran batin / kilesa yang kekuatannya kecil maka ia akan lenyap di dalam dan samādhi-pun terbentuk, namun jika kekuatan kekotoran batin / kilesanya besar dia akan muncul berupa hambatan fisik atau mental, sehingga pada dhamma-vicaya (penyelidikan Dhamma) anda harus dengan cermat dan gigih menyelidiki hambatan tersebut dari muncul, berlangsung, hingga lenyap dengan menggunakan ketiga nupassanā lainnya, hanya jika hambatan tersebut tuntas lenyap barulah penyelidikan dhamma tersebut disebut berhasil dan hasil yang muncul adalah viriya (semangat), pīti (gembira), passaddhi (tenang), dan samādhi-pun terbentuk, namun di akhirnya anda harus selalu ber-upekkhā (seimbang), tidak hanyut dalam hasil yang muncul melainkan kembali ke proses awal lagi.

Ketika kekotoran batin / kilesa yang dikikis sudah sangat banyak barulah nanti terjadi pemurnian total (visuddhi), mencapai tingkat kesucian pertama Sotāpanna. Lalu jika seluruh kekotoran batin / kilesa telah lenyap maka terjadi pembebasan (vimutti), mencapai tingkat kesucian Arahat. Hal ini dapat dilihat melalui pernyataan Sang Buddha dalam sutta yang sama (bagian Āsavakkhayaṇāṇa):

"Dan ia dengan kesadaran penuh (samādhi) murni (parisuddhi) dan bersih (pariyodati), tanpa hasrat, tanpa kekotoran batin / kilesa, lentur, mudah dibentuk, kokoh, dan setelah mendapatkan kondisi tanpa-gangguan,

ia mengarahkan kesadarannya (citta) kepada pengetahuan hancurnya kekotoran batin.

Ia mengetahui sebagaimana adanya: Ini adalah dukkha...

Dan melalui pengetahuannya dan penglihatannya, kesadarannya (citta) bebas (vimutti) dari kekotoran nafsu keinginan (kāma), dari kekotoran penjelmaan (bhavā), dari kekotoran kebodohan (avijjā), dan pengetahuan muncul dalam dirinya, Ini adalah pembebasan (vimutti)."

Perlu dicermati ulang bahwa ketika membahas tentang samādhi Sang Buddha menggunakan kata murni (parisuddhi) dan ketika membahas tentang kesucian Arahat Beliau menggunakan kata bebas (vimutti).

Banyak orang yang salah menanggapi maksud Sang Buddha tentang pemurnian kelima rintangan di atas, dengan menganggapnya sebagai hal yang bisa dimurnikan begitu saja tanpa suatu perjuangan, bahwa jika mereka sudah menjadi pertapa lalu menjauhkan diri dari keramaian dengan pergi ke hutan dan melakukan perenungan intelek sejenak maka mereka telah memurnikan diri dari kelima rintangan tersebut. Mudah sekali!

Ambil contoh saja tentang meninggalkan keragu-raguan (vicikicchā). **Yang disebut sebagai murni dari keragu-raguan bukanlah yakin kepada Tiratana saja, jika hanya begitu siapapun juga bisa memurnikan keragu-raguan semudah membalikkan tangan.** Pada kenyataannya dalam banyak sutta, setelah Buddha menjabarkan suatu hal dan akhirnya seseorang merasa yakin sehingga berlindung kepada Tiratana seumur hidupnya, hal itu bukanlah sesuatu yang spesial, Beliau tidak memberi pujian apapun terhadap tindakan tersebut.

Di sini memurnikan keragu-raguan adalah sedikit demi sedikit memupuk keyakinan (saddhā) bahwa hal yang bermanfaat yaitu praktik meditasi vipassanā yang didasari oleh empat landasan perhatian (satipaṭṭhāna) dapat memurnikan dirinya dari cengkeraman kekotoran batin / kilesa sehingga di akhirnya dapat mencapai Nibbāna. Menyelidiki dhamma secara benar yaitu melihat anicca / ketidakkekalan dengan mengikis kekotoran batin / kilesa sampai lenyap secara berulang-ulang akan secara otomatis menimbulkan semangat (viriya) yang diikuti oleh keyakinan (saddhā), sampai nantinya keyakinan akan praktik dhamma ini sangat kokoh maka keragu-raguan pun (vicikicchā) terpatahkan.

Pada awal meditasi vipassanā karena tingkat kesadaran masih rendah maka pengikisan kekotoran batin / kilesa terjadi dengan sangat lambat sehingga samādhi pun masih belum kokoh, inilah mengapa banyak orang berkata bahwa hambatan fisik dan mental yang mereka hadapi butuh waktu yang lama sekali untuk lenyap. Tetapi ketika seseorang telah mencapai tingkatan Insight, maka samādhi yang ia miliki sudah tergolong kuat dan di situlah ia dapat dengan mudah mencapai jhāna, sekali lagi sebagai catatan jika memang ia memiliki keinginan untuk mencapainya.

Banyak yang berspekulasi bahwa seseorang harus mencapai jhāna terlebih dahulu baru bisa mendapatkan samādhi. Namun Sang Buddha dalam sutta yang sama beberapa bait setelah pernyataan tentang samādhi diatas (bagian sebelum masuk ke Paṭhamajhāna) selanjutnya menyatakan demikian:

"Dan ketika ia mengetahui bahwa lima rintangan ini telah meninggalkannya, kepuasan (pāmojja) muncul dalam dirinya, dari kepuasan muncul kegembiraan (pīti), dari kegembiraan dalam batinnya, jasmaninya menjadi tenang (passaddhi), dengan jasmani yang tenang, ia merasakan kebahagiaan (sukham), dan dengan kebahagiaan, kesadarannya penuh (samādhi). Dengan keberpisahan dari nafsu keinginan (kāma), berpisah dari kondisi-kondisi buruk (akusala dhamma), ia masuk dan berdiam dalam jhāna pertama."

Sebagai penekanan ulang yang disebut di sini sebagai meninggalkan lima rintangan adalah ketika anda bermeditasi, suatu kekotoran batin / kilesa muncul, lalu anda berjuang membasminya sampai tuntas lenyap, barulah samādhi terbentuk.

Anda pasti setuju bahwa Sang Buddha selalu menjabarkan suatu hal secara sistematis dan tertata dengan rapi. Ketika Beliau membahas suatu hal terlebih dahulu sebelum membahas suatu hal kemudian, hal tersebut pasti secara sengaja memang Beliau tata seperti itu dengan maksud tertentu tanpa pengurangan apapun. Maka karena Beliau membahas tentang samādhi, ketika kesadaran berpisah dari kekotoran batin / kilesa yaitu nafsu keinginan dan kondisi-kondisi buruk terlebih dahulu sebelum membahas tentang berdiam dalam jhāna pertama, sebenarnya jika seseorang mengejar jhāna terlebih dahulu sebelum berusaha mengikis kekotoran batin / kilesa di dalam dirinya sampai samādhi-nya kokoh, itu adalah hal yang mustahil.

Pada kenyataannya banyak yang tidak bisa mencapai jhāna melalui meditasi pemusatan pikiran bahkan setelah mencoba dengan gigih selama bertahun-tahun, berpuluh-puluh tahun, bahkan sampai akhir hidupnya. Banyak orang yang mengabaikan pernyataan yang tertera jelas di sutta dan lebih tertarik pada kata-kata yang sifatnya lebih mencolok, seperti jhāna dan terobsesi olehnya.

Tidak bisa dipungkiri bahwa terdapat orang yang di kehidupan lampaunya pernah praktik meditasi vipassanā sehingga kesadarannya sudah pada tingkat-tingkat tertentu yang cukup matang, karena memang pencapaian seseorang pasti akan berlanjut ke kehidupan berikutnya, maka samādhi yang ia miliki cukup kokoh dan ia dapat mencapai jhāna dengan cepat.

Namun satu hal yang pasti jhāna bukanlah tujuan dari meditasi vipassanā, dan sangat jelas bahwa Sang Buddha menjabarkannya dalam sutta hanya sebagai pilihan opsional saja, sama seperti ketika Beliau menjabarkan kesaktian-kesaktian yang dapat dicapai dari jhāna, nyatanya hal itu memang bukanlah pembebasan total. Orang yang mencapai jhāna pun masih memiliki tumpukan kekotoran batin / kilesa yang harus ia kikis secepatnya, jika tidak apalagi sampai terbuai oleh ketenangan dalam jhāna, lama kelamaan dirinyapun akan runtuh karena hidupnya masih spekulasi belaka.

Dapat disimpulkan dari pembahasan panjang lebar ini bahwa untuk bisa memupuk samādhi, seseorang bukan harus konsentrasi terhadap satu objek tertentu hingga mencapai jhāna, namun ia harus menggunakan perhatian / sati-nya secara tepat hingga kekotoran batin / kilesa dapat dilenyapkan satu persatu. **Penggunaan sati secara tepat dijabarkan oleh Sang Buddha dalam Mahā Satipaṭṭhāna Sutta, yang jika dipraktikkan Beliau jamin akan dapat membawa seseorang mencapai Nibbāna.** Empat landasan perhatian tersebut digunakan secara bergantian sesuai hambatan yang muncul.

Untuk kāyānupassanā, Y.M. Bhikkhu Gunasiri mengajarkan Sistem Tahapan Aktif Jasmani, dimana kesadaran anda diminta untuk selalu aktif berpindah-pindah dari satu bagian tubuh ke bagian lainnya. Anda menyadari dan mencatat tiap-tiap organ tubuh, hanya bagian antara kulit dengan daging, sehingga kekotoran batin / kilesa tidak dapat menguasai kesadaran anda karena sedang sibuk aktif jasmani. Di sinilah kekuatan kekotoran batin / kilesa karena diabaikan akan melemah dan nantinya akan lenyap secara total, samādhi-pun terbentuk.

Perlu digaris bawahi bahwa mengabaikan kekotoran batin / kilesa dengan memusatkan pikiran bukanlah hal yang sama. Saat memusatkan pikiran, anda pastinya tidak mau tahu akan segala fenomena yang muncul, bahkan seperti sudah dijelaskan di atas anda cenderung membenci karena fenomena tersebut mengganggu pemusatan pikiran anda. Sedangkan mengabaikan kekotoran batin / kilesa di sini artinya anda tetap sadar dan tahu akan fenomena yang muncul namun tidak terhanyut olehnya, melainkan tetap membawa kesadaran berpihak pada nāma-rūpa / timbul-lenyap yang ada di jasmani melalui Sistem Tahapan Aktif Jasmani. Ibaratnya anda sedang dimaki-maki, dan sadar sepenuhnya, namun tidak anda gubris.

Cara ini sangatlah efektif mengikis kekotoran batin / kilesa dengan cepat karena anda tidak mudah terhanyut seperti yang sering terjadi jika anda hanya fokus pada satu objek. Pada Tahap-3 anda membagi tubuh menjadi tiga bagian: kepala, tangan, badan dan kaki. Lalu tiap bagian tersebut dipecah lagi menjadi tiga bagian yang perlu disadari dan dicatat secara sekilas berulang-ulang. Kemudian pada Tahap-5, tubuh dibagi lebih detail lagi menjadi 28 bagian untuk memecah belah kekuatan dari kekotoran batin / kilesa.

Banyak yang telah membuktikan ketika memakai cara ini kesadaran selalu ada dalam kendali dirinya. Selama meditasi yang dirasakan bukanlah kesadaran yang melayang-layang hilang entah kemana dan karena asyik menyadari dan mencatat dengan aktif jasmani, maka meditasipun selalu dapat dilakukan dalam kurun waktu yang panjang, minimal satu jam dapat terlewati begitu saja karena kesadaran tidak terbawa oleh kekotoran batin / kilesa. Tentunya sistem ini juga dikombinasikan dengan vedanānupassanā, cittānupassanā, dan dhammānupassanā sesuai dengan hambatan yang muncul.

Janganlah hanya mencari ketenangan diri karena hal tersebut tidak akan membawa manfaat yang nyata bagi diri anda. Tetapi giatlah mengikis kekotoran batin / kilesa dengan penuh kegigihan dan tekad juang yang tinggi sehingga kualitas mental (paññā) akan semakin meningkat dan nantinya anda akan mencapai tingkat kesucian. Teruslah Berjuang dengan Penuh Kesadaran!

Lihat video ini sekarang:

Tekan di sini untuk melihat [panduan meditasi vipassanā lengkap](#) yang tersedia di situs ini.